

# الأرز البني

كتاب الطبخ

الغذاء الصحي المتكامل



[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

غير متضمن للبيع

المهذب



مجاناً



# Why Eat Rice?

Rice is a staple food in many parts of the world, and for a good reason: with the addition of some vegetables and perhaps a bit of meat or fish, a bowl of rice makes a tasty, satisfying, and nutritious meal. Brown rice, which has only the outer hull removed, retains along with its bran layer an impressive variety of vitamins and minerals, including niacin, vitamin B6, magnesium, manganese, phosphorus, selenium, and even some vitamin E. Brown rice contains only a small amount of protein, but that is of good quality because of its relatively high level of the amino acid lysine.

# لماذا نتناول الأرز؟

إن الأرز هو الوجبة الرئيسية الأكثر نباتاً في العالم لأسباب وجيهة. فبعد إضافته بعض الخضراوات أو إضافة اللحوم والأسماك مع صحن الأرز سيصبح لدينا طبقاً شهياً.

إن الأرز البني والذي يتم نزع لشرته الخارجية يصبح وجبة غذائية مفيدة حيث تحتوي على الفيتامينات و المعادن منها النياسين و فيتامين ب ٦ والمغنيسيوم والصوديوم والفوسفور والبوتاسيوم وفيتامين ب

و يحتوي الأرز البني على كمية قليلة من اليوتين، وهذا جيد بسبب ارتفاع نسبة الألياف وحمض الأيسين فيها.

## Why is brown rice supposed to be healthier?

The husk (brown part) of brown rice is the part that contains the nutrients necessary to digest and balance the carbohydrate content (the 'white' part). The husk is removed by milling, leaving only the starch, and the minerals, vitamins, fats, etc. needed to balance the starch are leached from the body's reserves - which are often already depleted due to consumption of other refined foods such as refined sugar and flour products. The net result is an overly acidic condition, which leads to liquid retention and formation of mucus, providing a breeding ground for unhealthful bacteria and adding extra weight to the body.

### NUTRITION CHART

Brown Rice / 1 cup cooked

Calories	217
Total fat (g)	1.8
Saturated fat (g)	0.4
Mono unsaturated fat (g)	0.6
Polyunsaturated fat (g)	0.6
Dietary fiber (g)	3.5
Protein (g)	5
Carbohydrate (g)	45
Cholesterol (mg)	0
Sodium (mg)	10
Niacin (mg)	3
Vitamin B6 (mg)	0.3
Manganese (mg)	1.8
Magnesium (mg)	84
Phosphorus	162
Selenium (mcg)	19

### بيان بالفضاء

الأرز البني / فتجان واحد مطبوخ

السعرات	٢١٧
إجمالي الدهون (ج)	١.٨
دهون مشبعة (ج)	٠.٤
دهون أحادية غير مشبعة (ج)	٠.٦
دهون متعددة غير مشبعة (ج)	٠.٦
ألياف غذائية (ج)	٣.٥
بروتين (ج)	٥
الكربوهيدرات (ج)	٤٥
كوليسترول (ملجم)	٠
صوديوم (ملجم)	١٠
نياسين (ملجم)	٣
فيتامين ب٦ (ملجم)	٠.٣
منجانيوز (ملجم)	١.٨
مغنيسيوم (ملجم)	٨٤
فوسفور	١٦٢
سليينيوم (ميكروجرام)	١٩

## لماذا الأرز البني الطعام الصحي المتكامل؟

إن القشرة (الجزء البني) من الأرز البني هي الجزء الذي يحتوي على مكونات الكربوهيدرات الضرورية للغذاء وهي توازن محتويات الكربوهيدرات (الجزء الأبيض) ويتم نزع القشرة بالتفريز تاركين فقط النشا، المعادن و الفيتامينات و الدهون، إلخ - وللحاجة إلى النواين، فإنه يتم ترشيح أو تصفية النشا من مخزون الجسم والذي يكون قد استنفذه بالفعل وذلك بسبب استهلاك الأطعمة الأخرى المصفاة مثل السكر المكرر و منتجات الدقيق. والنتيجة النهائية تكون حالة أسيدية زائدة و التي تؤدي إلى إبقاء السوائل وتكوين المخاط والذي يعطي أرضية مثالية للبكتيريا غير الصحية ويضعف الوزن الزائد للجسم.



# Brown Rice

## RECIPE

[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

*The Complete Healthy Food*

Roz Boni Belrobian

Brown Rice with Shrimp

1/2



Roz Boni Belforn

Baked Brown Rice

3/4



Aroz Boni Belkdrawat

Vegetable Pilaf Brown Rice

5/6



Aroz Boni Belfeter

Brown Rice with Mushroom

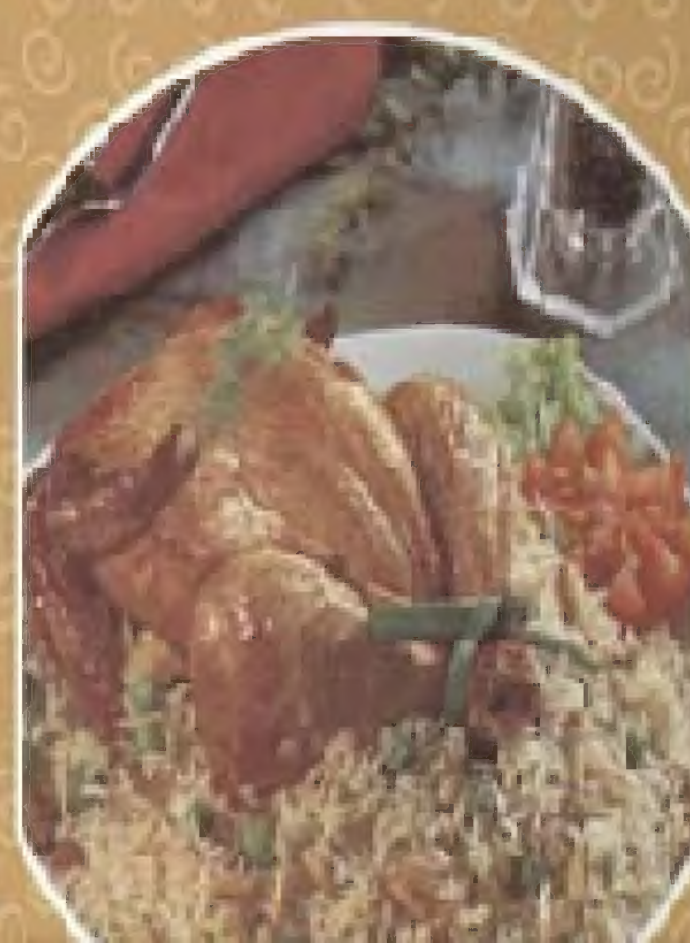
7/8



Dajaj Mahshi Belroz Elbeni

Brown Rice Stuffed Chicken

9/10



Flylla Mahshia

Brown Rice Stuffed Capsicum

11/12





[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

أرز بني بالروبيان  
Roz Boni  
Belrobian

Brown Rice with Shrimp





وقت التحضير	٥ دقائق	وقت الطهي	١٠ دقيقة	عدد الأشخاص	٥-٦
Serving	5 - 6	Cooking time	60 minutes	Prep. Time	5 minutes

الأرز البني غني بالقيمة الغذائية. له نكهة طيبة و طعم لذيذ مثل المكسرات. وهو بصفة عامة مناسب لطهي جميع أنواع الأطباق.  
Brown rice is rich in nutritional value and has a pleasant, nutty flavor. Brown rice generally is suitable for all kinds of dishes.

2	Cups	Brown Basmati Rice
2	Tablespoons	Corn Oil
1	Teaspoon	Salt
2 - 3	Pieces	Whole Cardamom
2 - 3	Pieces	Bay leaves

#### Shrimp mixture:

1/2	Teaspoon	Saffron
2	Tablespoons	Corn Oil
2	Large	Onion, chopped
3 - 4	Cloves	Garlic, crushed
1	Teaspoon	Ginger, chopped
750	Grams	Shrimps, peeled
2	Teaspoons	Fish spices
1 1/2	Teaspoons	Salt
1/2	Teaspoon	Black Pepper
1/2	Teaspoon	Ground Cardamom
1/2	Teaspoon	Cinnamon
1/2	Cup	Parsley, chopped
1/4	Cup	Dill, chopped

٢	كوب	أرز بسمتي بني
٢	ملعقة كبيرة	زيت ذرة
١	ملعقة صغيرة	ملح
٢-٣	حبة كبيرة	هيل صحيح
٢-٣	برقة	غار

#### خليط الروبيان

1 1/2	ملعقة صغيرة	زعفران
٢	ملعقة كبيرة	زيت ذرة
٢	حبة كبيرة	بصل مفروم
٤-٣	فص	ثوم مهروس
١	ملعقة صغيرة	زنجبيل مفروم
٧٥٠	جرام	روبيان مقشر
٢	ملعقة صغيرة	بهارات سمك
1 1/2	ملعقة صغيرة	فلفل أسود
1/2	ملعقة صغيرة	هيل مطحون
1/2	ملعقة صغيرة	ملح
1/2	ملعقة صغيرة	فرفة (دارسين)
1/2	كوب	بقودونس مفروم
1/4	كوب	شبت مفروم

1. Wash rice. Keep aside. Soak saffron in 1/4 cup of warm water. Keep aside.
2. In a medium casserole boil 2 liters of water; add oil, salt, cardamom, bay leaves. Add rice; boil for 15 - 20 minutes until rice is almost cooked strain.
3. Put oil and onion in a medium casserole, cook until golden. Add garlic and ginger, and cook for 1 minute.
4. Add shrimps, spices, salt, pepper, cardamom and cinnamon. Leave on medium heat for 10 minutes until shrimp is tender.
5. Strain rice and add to the shrimp mixture. Stir carefully.
6. Cover the casserole tightly; simmer for 20 - 30 until rice is completely cooked. Sprinkle with some parsley and serve.

- ١) اغسلي الأرز اتركه جانباً. انقعي الزعفران في ١/٤ كوب من الماء الدافئ. اتركه جانباً.
- ٢) في قدر متوسط اقلي ٢ لتر من الماء. أضيفي الزيت والملح الهيل والغار. دعي الماء يغلي ثم اسفطي الأرز و اتركه يغلي ١٥ - ٢٠ دقيقة إلى أن يقترب من النضج.
- ٣) ضعي الزيت و البصل في قدر متوسط. قلبي على نار متوسطة إلى أن يصبح البصل ذهبي اللون. أضيفي الثوم و الزنجبيل و قلبي لمدة دقيقة.
- ٤) أضيفي الروبيان و المهارات و الملح و الفلفل و الهيل و الفرفة و اتركه على نار متوسطة لمدة ١٠ دقائق إلى أن ينضج الروبيان.
- ٥) صفّي الأرز من ماء السلق. أضيفيه إلى الروبيان. و ضعي فوقه الزعفران المنقوع بالماء. انثري فوقه البقدونس و الشبت. قلبيه بحرص إلى أن يختلط.
- ٦) غطي القدر بإحكام. اتركه على نار هادئة لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة إلى أن ينضج تماماً. انثري فوقه بعض البقدونس ثم قدميه.



[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

طاجين الارز البني

Roz Boni  
Belforn

Baked Brown Rice





وقت التجهيز	٥ دقائق	وقت الطهي	عدد الأشخاص	٥ - ٤
Serving	4 - 5	Cooking time	5 minutes	Prep. Time

طبخ الأرز البني يحتاج إلى وقت أطول من الأرز الأبيض، كما أنه أيضاً يحتاج إلى كمية مضاعفة من الماء أو السوائل.  
Brown rice takes longer to cook than white and needs double the amount of water.

2	Cups	Brown Basmati Rice
3	Tablespoons	Corn oil
600	Grams	Beef or Veal, small cubes
1	Large	Onion, chopped
3-4	Cloves	Garlic, minced
1	Stalk	Cinnamon
3-4	Pieces	Cardamom
2	Pieces	Bay leave
4-6	Pieces	Cloves
1	Tablespoon	Mixed spices
1/4	Teaspoon	Black pepper
3	Cups	Water
1 1/2	Cups	Chicken or meat stock
1	Teaspoon	Salt
1/4	Cup	Pine nuts, fried

٢	كوب	أرز بسمتي بني
٣	ملعقة كبيرة	زيت ذرة
٦٠٠	جرام	لحم غنم أو بقر مكعبات صغيرة
١	حبة كبيرة	بصل مفروم
٤-٣	فص	ثوم مهروس
١	عود	قرفة
٤-٣	حبة	هيل صحيح
٢	ورقة	ورق غار
٦-٤	حبة	قرنفل
١	ملعقة كبيرة	بهار مشكل
1/4	ملعقة صغيرة	فلفل أسود
٣	كوب	ماء
1 1/2	كوب	مرق دجاج أو لحم
١	ملعقة صغيرة	ملح
1/4	كوب	صنوبر مقلي

1. Wash rice. Keep aside.
2. In medium saucepan, heat oil, add meat and cook on medium heat until most of the liquid has evaporated.
3. Add onion and garlic, cook until onion is golden.
4. Add rice, stir with meat for few seconds until the rice is coated with oil.
5. Add cinnamon, cardamom, bay leaves, cloves, spices, pepper and water. Mix well, cover and simmer for 25 - 30 minutes until the rice absorbs all the water and is almost cooked.
6. Heat oven to 170 C, prepare a medium oven dish.
7. Put the rice in the dish, add stock and salt, and mix well. Cover tightly and bake for 15-20 minutes until the rice absorbs all the stock and completely cooked.
8. Sprinkle pine nuts over rice, serve hot.

- (١) اغسلي الأرز، اتركيه جانبا.
- (٢) في قدر متوسط الحجم سخني الزيت، اضيفي اللحم وقلبي على نار متوسطة إلى أن يصبح اللحم جافاً.
- (٣) اضيفي البصل والثوم وقلبي إلى أن يذبل البصل ويصبح ذهبي اللون.
- (٤) اضيفي الأرز، قلبيه مع اللحم إلى أن تغطي حبات الأرز بالزيت.
- (٥) اضيفي القرفة، الهيل، الغار، القرنفل، البهار، الفلفل والماء، قلبي جيداً، غطي القدر واتركيه على نار هادئة لمدة ٢٥ - ٣٠ دقيقة إلى أن يمتص كل الماء ويقترب من النضج.
- (٦) سخني الفرن لدرجة حرارة ١٧٠°س، احضري طبق فرن متوسط.
- (٧) ضعي الأرز في الطبق، اضيفي المرق والملح، قلبي جيداً، غطيه بإحكام، ادخليه الفرن لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة إلى أن ينضج الأرز وينشرب كافة المرق.
- (٨) أخرجي الطبق من الفرن، انثري فوقه الصنوبر، قدميه مع الزبادي.



[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

أرز بني بالخضروات

Aroz Boni  
Belkodrawat

Vegetable Pilaf Brown Rice





وقت التحضير	٥ دقيقة	وقت الطهي	٥٠ دقيقة	عدد الأشخاص	٤-٥
Serving	4 - 5	Cooking time	50 minutes	Prep. Time	5 minutes

الأرز البني هو نوع الأرز الوحيد الذي يحتوي على فيتامين ي والالياف الصحية. وهو عالي القيمة الغذائية ويحتوي على البروتين والنشويات كما يحتوي على مجموعة فيتامينات ب كما أنه له طعم لذيذ

Brown rice is the only form of rice containing vitamin E and substantial dietary fiber.

It is rich in nutritional value, provides protein, carbohydrates as well as B-vitamins. Brown rice also has a pleasant, nutty flavour.

2	Cups	Brown Basmati Rice
2	Tablespoons	Olive oil
2	Stalks	Celery, sliced
2	Stalks	Green onion, sliced
3 - 4	Cloves	Garlic, crushed
1	Cup	Frozen peas
2	Medium	Carrot, cut into small cubes
1	Medium	Red Capsicum, cut into small cubes
1	Medium	Green Capsicum, cut into small cubes
1	Medium	Yellow Capsicum, cut into small cubes
1	Teaspoon	Salt
1/2	Teaspoon	Black Pepper
1/2	Teaspoon	Cinnamon
1	Cup	Chicken Stock

٢	كوب	أرز بسمتي بني
٢	ملعقة كبيرة	زيت زيتون
٢	عود	كرفس، مقطع
٢	عود	بصل أخضر، مقطع
٣-٤	فص كبير	ثوم، مهروس
١	كوب	بازيلاء مجمدة
٢	حبة متوسطة	جزر، مقطعة مكعبات صغيرة
١	حبة متوسطة	فليفلة حمراء، مكعبات صغيرة
١	حبة متوسطة	فليفلة خضراء، مكعبات صغيرة
١	حبة متوسطة	فليفلة صفراء، مكعبات صغيرة
١	ملعقة صغيرة	ملح
١/٢	ملعقة صغيرة	فلفل أسود
١/٢	ملعقة صغيرة	قرفة
١	كوب	مرق دجاج

1. Wash rice. Keep aside.

2. In a medium casserole boil 2 liters of water; add 2 tablespoons corn oil, 1 tablespoon salt. Add rice; boil for 15 - 20 minutes until rice is almost cooked. Strain.

3. Stir-fry celery, onion and garlic in olive oil in a large covered skillet over medium heat until just tender.

4. Add peas, carrots, peppers, cook for 2 - 3 minutes.

5. Sprinkle vegetables with salt, black pepper, cinnamon. Mix well

6. Add rice to the vegetable mixture, add stock.

7. Reduce heat, cover tightly and simmer until rice completely cooked, about 20-25 minutes.

8. Serve hot in platter

١) اغسلي الأرز، اتركيه جانبا.

٢) في قدر متوسط الحجم ضعي ٢ لتر من الماء، أضيفي ٢ ملعقة كبيرة زيت و ملعقة كبيرة من الملح. دعي الماء يغلي ثم أسفطي فيه الأرز المغسول. اسلقي الأرز لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة إلى أن يقترب من النضج، صفيه.

٣) في مقلاة كبيرة واسعة سخني زيت الزيتون، قلبي البصل والثوم إلى أن يذبل.

٤) أضيفي البازيلاء، الجزر، الفلفل بأنواعه، دعيه يطهى ٢ - ٣ دقيقة.

٥) انثري الملح، الفلفل، القرفة فوق الخضراوات، قلبي جيدا.

٦) أضيفي الأرز والمرق إلى الخضراوات.

٧) خففي النار، غطي المقلاة بإحكام، اتركي الأرز يطهى بهدوء إلى أن ينضج تماما لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة.

٨) ضعي الأرز في طبق التقديم قدميه ساخنا.



[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

أرز بني بالفطر  
Aroz Boni  
Belfeter

Brown Rice with Mushroom





وقت التحضير	٥ دقائق	وقت الطهي	٥٠ دقيقة	عدد الأشخاص	٤-٥
Prep. Time	5 minutes	Cooking time	50 minutes	Serving	4 - 5

الأرز البني هو حبوب الأرز الكاملة الغير مكررة، متذوق القشرة الخارجية فقط مع بقاء الخالة والحبيبات له طعم مميز نسبة بطعم الأرز الأبيض وخواصه صلب أكثر من الأرز الأبيض ويحتاج لمضغ أكثر.

Brown rice is the whole unpolished rice grain with only the outer hull removed and the rice bran and germ remaining. It has a slightly nutty flavor and chewier texture than white rice.

1 1/2	Cups	Brown Basmati Rice
5 - 6	Pieces	Dried Mushroom
1	Tablespoon	Olive oil
3	Stalks	Celery, sliced
3	Stalks	Green onion, sliced
3 - 4	Cloves	Garlic, crushed
3 1/2	Cups	Chicken stock
1	Teaspoon	Salt
1/2	Teaspoon	Black Pepper
3	Cups	Fresh Mushroom, quartered
1/4	Cup	Parsley, chopped

1 1/2	كوب	الأرز البني
٥ - ٦	قطعة	فطر مجفف
١	ملعقة كبيرة	زيت زيتون
٣	عصا	كرفس مقطع
٣	عصا	بصل أخضر مقطع مع الأوزون
٣ - ٤	فصوص كبر	ثوم مهروس
٣ 1/2	كوب	مرق الدجاج أو الدجاج
١	ملعقة كبيرة	ملح
1/2	ملعقة صغيرة	فلفل أسود
٣	كوب تقريبا	فطر طازج
1/4	ملعقة كبيرة	قدحلي مفصم

1. Wash rice. Keep aside.
2. Put the dried mushroom in a cup, add 1/4 cup hot water, and soak to soften for 15- 20 minutes. Cut into small pieces. Keep the soaking water aside.
3. Stir-fry celery, onion and garlic in oil in a large covered skillet over medium heat just until tender.
4. Stir in brown rice until all rice grains are covered with oil.
5. Add chicken stock, liquid from soaked mushroom, salt and pepper. Heat to boiling, stirring occasionally.
6. Reduce heat, cover and simmer until rice is tender, 30-35 minutes.
7. Cut soaked and fresh mushrooms into small pieces. Add to the rice. Cover and simmer 10-15 more minutes until completely cooked.
8. Serve in platter, sprinkle with parsley.

- ١) اغسلي الأرز، اتركيه جانبا.
- ٢) ضعي الفطر المجفف في طبق عميق، أضيفي إليه ١/٢ كوب ماء ساخن، اتركيه ١٥ - ٢٠ دقيقة إلى أن يصبح لينا، قطعيه إلى قطع صغيرة احتفظي بماء النقع.
- ٣) سخني الزيت في قدر واسع، أضيفي الكرفس، البصل والثوم، قلبي على نار متوسطة إلى أن يذبل الكرفس والبصل.
- ٤) أضيفي الأرز البني إلى خليط الكرفس والبصل، قلبي جيدا على نار متوسطة إلى أن تغطي حبات الأرز بالزيت.
- ٥) أضيفي المرق، سائل نقع الفطر، الملح والفلفل، دعي الأرز يغلي مع التقليب من وقت لآخر.
- ٦) خففي النار، غطي القدر، و اتركي الأرز يطهى إلى أن ينضج المرق. حوالي ٣٠ - ٣٥ دقيقة.
- ٧) أضيفي الفطر، قلبي الأرز لينضج الفطر جيدا.
- ٨) اتركي الأرز يطهى على نار هادئة لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة إلى أن ينضج تماما.
- ٩) ضعي الأرز في طبق التقديم، انثري فوقه البقدونس.



[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

دجاج مملوء بالأرز البني

*Dajaj Mahshi  
Belroz Elboni*

Brown Rice Stuffed Chicken





وقت التحضير	١٠ دقيقة	وقت الطهي	ساعة	عدد الأشخاص	٩
Serving	4	Cooking time	1 Hour	Prep. Time	5 minutes

الأرز البني لحشو الدجاج. يعطي طعاماً لذيذاً وقيمة غذائية عالية.  
Brown rice is suitable for stuffing chicken and provide a very healthy meal.

2	Cups	Brown Basmati Rice
2	Tablespoons	Corn oil
200	Grams	Ground meat
1	Large	Onion, chopped
2	Teaspoons	Mixed spices
2	Teaspoons	Salt
1/2	Teaspoon	Black pepper
1	Teaspoon	Cardamom
1/2	Teaspoon	Cinnamon
1	Cup	Frozen Peas
1/4	Cup	Pine nuts
1/4	Cup	Raisins
1	Kilo	Whole chicken

٢	كوب	أرز بسمتي بني
٢	ملعقة كبيرة	زيت ذرة
١٠٠	جرام	لحم مفروم
١	حبة كبيرة	بصل مفروم
٢	ملعقة صغيرة	بهارات مشكلة
٢	ملعقة صغيرة	ملح
١/٢	ملعقة صغيرة	فلفل أسود
١	ملعقة صغيرة	هيل ناعم
١/٢	ملعقة صغيرة	قرقة (دارسين)
١	كوب	بازيلاء مجمدة
١/٤	كوب	صنوبر
١/٤	كوب	زبيب
١	كيلو	دجاجة كبيرة

1. Rinse rice; keep aside.
2. In medium saucepan, heat oil, add meat and cook until dry, add onion and cook until transparent.
3. Add rice, spices, salt, pepper, cardamom, cinnamon, and 2 cups water. Bring to a boil.
4. Cover tightly, lower heat and simmer for 20 – 25 minutes until rice absorbs water.
5. Add peas, nuts and raisins. Mix well.
6. Heat oven to 170 C, prepare an oven bag and small oven dish. Keep aside.
7. Clean and wash chicken well, sprinkle inside and outside the chicken with some salt and pepper.
8. Stuff the chicken with the cooked rice. Use a thread to close the openings in the chicken. Place stuffed chicken in oven bag, close as directed on the package.
9. Place the remaining rice in the oven dish, add 1 cup of water and cover tightly.
10. Bake both the rice dish and chicken at same time in the oven. Around 20 minutes for rice, and 45 minutes for the chicken or until cooked and golden.
11. Serve hot with green salad.

- ١) اغسلي الأرز اتركه جانباً.
- ٢) في قدر متوسط الحجم سخني الزيت. أضفي اللحم و اطبخي إلى أن يجف. أضفي البصل. اطبخي إلى أن يصبح ذهبياً.
- ٣) أضفي الأرز و البهارات و الملح. الفلفل. الهيل. القرقة و ٢ كوب ماء. دعيه يغلي.
- ٤) غطي القدر بإحكام. خففي النار و اطبخي ٢٠ - ٢٥ دقيقة لينشرب الأرز الماء.
- ٥) أضفي البازيلاء. الصنوبر و الزبيب. قلبي جيداً.
- ٦) سخني الفرن لدرجة حرارة ١٧٠ س. أحضري كيس فرن خاص. وأيضاً أحضري طبق فرن صغير الحجم.
- ٧) اغسلي الدجاجة وجففيها انثري داخلها وخارجها بعض الفلفل والملح.
- ٨) املئي تحويف الدجاجة بالأرز المطبوخ. استعملي خيط و أبرة لإغلاق الفتحة في الدجاج. ضعي الدجاجة في كيس الفرن. اغلقي الكيس حسب تعليمات العبوة.
- ٩) ضعي بقية الأرز في طبق الفرن. كوب من الماء و غطيه بإحكام.
- ١٠) ضعي الدجاجة و طبق الأرز في الفرن. يحتاج الأرز لحوالي ٢٠ دقيقة والدجاجة حوالي ٤٥ دقيقة إلى أن ينضج وتنضج ذهبية اللون.
- ١١) قدميه ساخناً مع طبق من السلطة.



[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

فليفلة محمية بالأرز البني

# Flyftla Mahshia

Brown Rice Stuffed Capsicum





وقت التجهيز	١٠ دقيقة	وقت الطهي	٥٠ دقيقة	عدد الأشخاص	٦
Serving	6	Cooking time	50 minutes	Prep. Time	10 minutes

Use Brown Rice for stuffing vegetables and vine leaves.

استعملي الأرز البني لحشو الخضراوات وأيضاً ورق العنب

1 1/2	Cups	Brown Basmati Rice
6	Pieces	Capsicum
3	Tablespoons	Corn Oil
200	Grams	Ground meat
1	Medium	Onion, chopped
1 1/2	Teaspoons	Salt
1	Teaspoon	Mixed spices
1/4	Teaspoon	Black pepper
3	Cups	Water
1/4	Cup	Dill, chopped
1/4	Cup	Parsley, chopped
2	Large	Tomatoes, peeled, cubed

1 1/2	كوب	أرز بسمتي بني
٦	حبة	فليفلة
٣	ملعقة كبيرة	زيت ذرة
٢٠٠	جرام	لحم مفروم
١	حبة متوسطة	بصل مفروم
1 1/2	ملعقة صغيرة	ملح
١	ملعقة صغيرة	بهار مشكل
1/4	ملعقة صغيرة	فلفل أسود
٣	كوب	ماء
1/4	كوب	شبت مفروم
1/4	كوب	بقدونس مفروم
٢	حبة كبيرة	طماطم مفشرة مفرومة

1. Rinse rice; keep aside.
2. Heat oven to 180 C. bring a medium oven dish.
3. Cut the tops of the capsicum. Remove the seeds. Keep aside.
4. In medium saucepan, heat oil, add meat and cook until dry.
5. Add onion, salt, spices, and pepper. Mix well.
6. Add rice and water. Bring to a boil. Cover tightly and simmer for 20 - 25 minutes until rice almost cooked.
7. Add dill, parsley and tomatoes. Mix well.
8. Fill the capsicum with rice; close each capsicum with its cover. Place in oven dish.
9. Cover tightly with aluminum foil and bake in for 30 - 35 minutes until rice is completely cooked and capsicum is tender.
10. Serve it hot or cold.

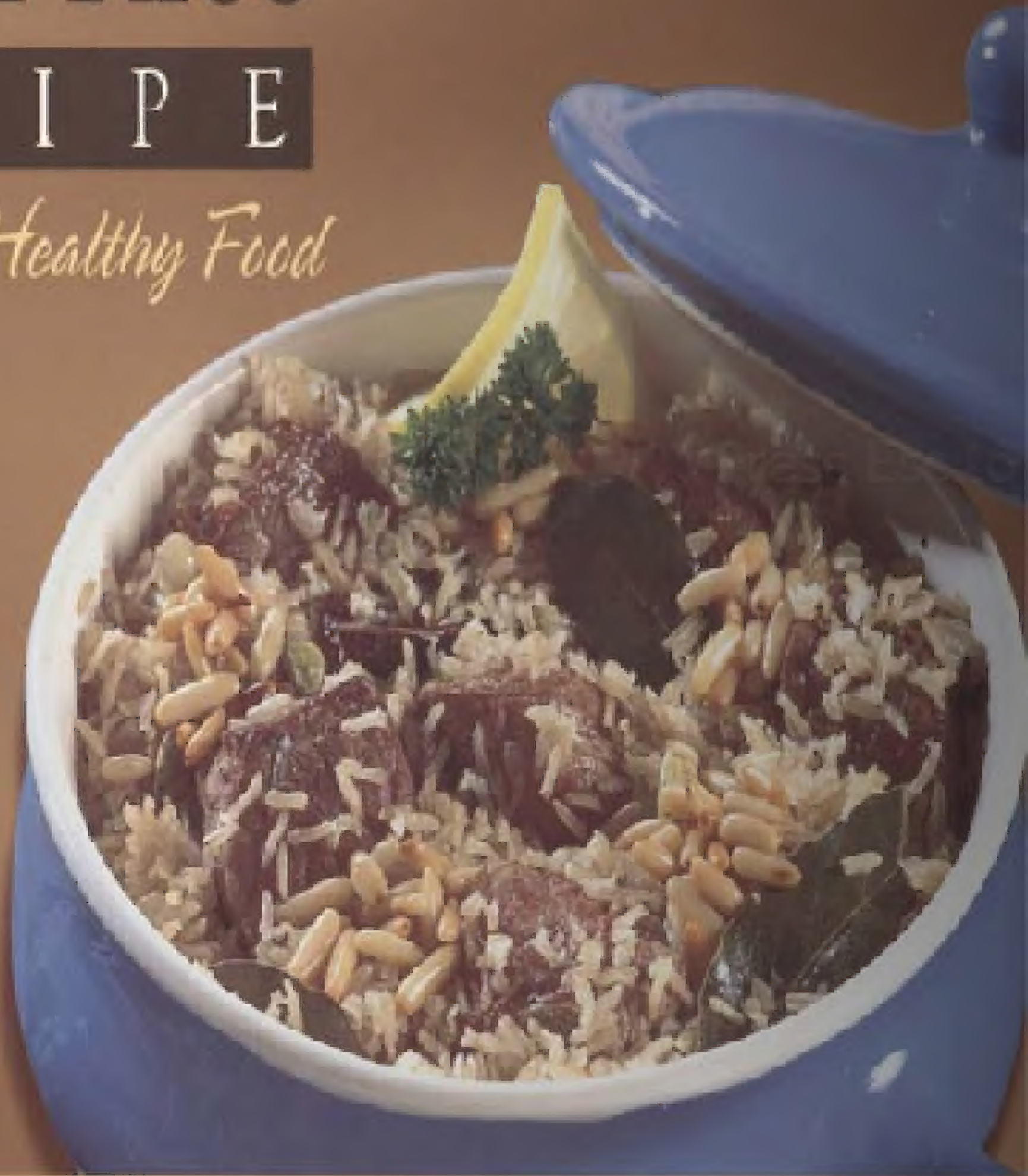
- ١) اغسلي الأرز، اتركيه جانبا.
- ٢) سخني الفرن لدرجة حرارة ١٨٠ س. احضري طبق فرن متوسط الحجم.
- ٣) اقطعي سطح الفليفلة، نخلصي من البذور، اتركيها جانبا.
- ٤) في قدر متوسط الحجم سخني الزيت، أضيفي اللحم واطبخي على نار متوسطة إلى أن يجف.
- ٥) أضيفي البصل، الملح و البهار و الفلفل الأسود قلبي جيدا.
- ٦) أضيفي الأرز إلى الماء، دعي الأرز يغلي، ثم غطيه بإحكام واطبخي ٢٠ - ٢٥ دقيقة إلى أن يمتص الأرز كافة الماء و يقترب من النضج.
- ٧) أضيفي الشبت و البقدونس و الطماطم قلبي إلى أن يختلط.
- ٨) املئي حبات الفليفلة بالأرز، ضعي الجزء العلوي على الفليفلة لإغلاقها، ضعها في طبق الفرن.
- ٩) غطي الطبق بإحكام، ادخليه الفرن لمدة ٣٠ - ٣٥ دقيقة إلى أن ينضج الأرز و الفليفلة تماما.
- ١٠) قدميه ساخناً أو بارداً.



# Brown Rice

## RECIPE

*The Complete Healthy Food*



Punjabi



Al-Muhaidib

[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

Not for sale